

ΥΓΕΙΑ



Πληροφορίες για την ακράτεια ούρων ή κοπράνων

ΜΕΡΟΣ Α'

Aκράτεια είναι η ανεπιθύμητη και ακούσια απώλεια ούρων ή κοπράνων. Η ακράτεια ούρων επηρέαζει ανθρώπους κάθε ηλικίας, αλλά δεν είναι φυσιολογική. Τα καλά νέα είναι ότι η ακράτεια ούρων μπορεί να αντιμετωπιστεί, και σε πολλές περιπτώσεις θεραπεύεται. Σ' αυτή τη σελίδα θα βρείτε πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να μάθετε περισσότερα για τις υιεινές συνήθειες ούρων και αφόδευσης.

Έχετε πρόβλημα με τον έλεγχο της ουροδόχου κύστης;

Αν έχετε προβλήματα ελέγχου της κύστης, ζητήστε βοήθεια, δεν είναι απαραίτητο να τα ανέχετε. Δεν είστε μόνοι. Πάνω από 4,8 εκατομμύρια Αυστραλοί αντιμετωπίζουν προβλήματα με τον έλεγχο της κύστης. Τα προβλήματα με τον έλεγχο της κύστης μπορούν να επηρέαζουν γυναίκες και άνδρες όλων των ηλικιών. Το πρόβλημα δεν θα φύγει μόνο του, αν δεν κάνετε τίποτα.

Τα προβλήματα με τον έλεγχο της κύστης μπορούν να αντιμετωπιστούν, να βελτιωθούν, να γίνει αγωγή ακόμα και να γιατρευτούν. Υπάρχει βοήθεια. Μπορείτε να επανακτήσετε τον έλεγχο.

Έχετε πρόβλημα ελέγχου της κύστης;

Έχετε απώλεια ούρων ή βρέχετε τον εαυτό σας όταν βήκετε, γελάτε ή φταρνίζεστε; Έχετε απώλεια ούρων ή βρέχετε τον εαυτό σας όταν σπικώνετε κάπι βαρύ;

Έχετε απώλεια ούρων ή βρέχετε τον εαυτό σας όταν παιζετε σπορ;

Πρέπει να βιαστείτε για να προλάβετε να πάτε στην τουαλέτα;

Μερικές φορές δεν προλαβαίνετε να πάτε στην τουαλέτα έγκαιρα;

Είστε συχνά νευρικοί επειδή φοβάστε ότι μπορεί να χάσετε τον έλεγχο της κύστης σας;

Ξυπνάτε περισσότερο από δύο φορές τη νύχτα για να πάτε στην τουαλέτα;

Ο προγραμματισμός της μέρας σας βασίζεται στο που είναι η κονινότερη τουαλέτα; Αισθάνεστε μερικές φορές ότι η κύστη σας δεν είναι εντελώς άδεια; Έχετε απώλεια ούρων ή βρέχετε τον εαυτό σας όταν σπικώνετε ενώ κάθεστε ή είστε ξαπλωμένοι;

Ανεπαρκής Έλεγχος Των Εντέρων

Στα άτομα με ανεπαρκή έλεγχο εντέρων μπορεί να ξεφεύγουν τυχαία κόπρανα σε ακατάλληλη στιγμή και ακατάλληλο χώρο. Μπορεί επίσης να τους ξεφεύγουν αέρια χωρίς να το θέλουν.

Τι προκαλεί τον ανεπαρκή έλεγχο εντέρων;

Εξασθενισμένοι μυς: Η εξασθένιση των μυών ή του σφιγκτήρα του πρωκτού μπορεί να οφείλεται σπ.: γέννα, γήρανση, μερικά είδη εγχειρήσεων - όπως, για αιμορροϊδες ή ραδιοθεραπεία.

Διάρροια σοβαρής μορφής: Διάρροια σημαίνει την αφόδευση χαλαρών κοπράνων. Υπάρχουν πολλές αιτίες και θα είναι καλό να δείτε το γιατρό σας για να μάθετε πι να κάνετε για να αντιμετωπίσετε αυτό το πρόβλημα.

Δυσκοιλιότητα: Η δυσκοιλιότητα είναι μια πολύ συνηθισμένη αιτία δυσάρεστων καταστάσεων διαρροής κοπράνων για πλικιωμένα άτομα ή άτομα με αναπηρία. Τα κόπρανα μπορούν μερικές φορές να σφινωθούν στο κάτω μέρος του εντέρου και να διαρρεύσει υγρό γύρω από τη φραγμένη μάζα, όπου φαίνεται ότι υπάρχει απώλεια ελέγχου της συγκράτησης των κοπράνων.

Τι θα πρέπει να κάνετε για τον ανεπαρκή έλεγχο των εντέρων;

Υπάρχουν πολλές αιτίες για τον ανεπαρκή έλεγχο των εντέρων κι έστι χρειάζεται να γίνει μια προσεκτική εξέταση για να βρεθούν οι αιτίες και τα πράγματα που μπορεί να επιδεινώσουν την κατάσταση. Εάν έχετε συχνά τυχαίες απώλειες κοπράνων, θα πρέπει πρώτα να μιλήσετε

στο γιατρό σας. Θα πρέπει επίσης να ενημερώσετε το γιατρό σας εάν έχετε: αλλαγή στις κανονικές συνήθειες αφόδευσης σας, πόνο ή αιμορραγία από τον πρωκτό, ένα συναίσθημα ότι το έντερο σας δεν είναι ποτέ αρκετά άδειο, σκύρα ή μαύρα κόπρανα, ή απώλεια βάρους που δεν μπορείτε να εξηγήσετε.

Ο γιατρός σας μπορεί:

να σας κάνει μερικές ερωτήσεις, να σας κάνει μια σωματική εξέταση των μυών του πυελικού εδάφους (αν πείτε ότι είναι εντάξει), να σας ζητήσει να κρατήσετε για λίγο ένα διάγραμμα των συνηθειών της αφόδευσης σας και τι τρώτε και πίνετε το διάστημα αυτό, ή να σας παραπέμψει για έναν υπέροχο για να εξετάσει τους μυς του πυελικού σας εδάφους.

Πώς μπορεί να ενισχυθεί ο ανεπαρκής έλεγχος των εντέρων;

Επειδή η απώλεια ελέγχου των εντέρων είναι ένα προειδοποιητικό σημάδι και όχι μια ασθένεια, π σωστή περίθαλψη θα εξαρτηθεί από το τι προκαλεί το πρόβλημα. Η περίθαλψη μπορεί να περιλάβει: έλεγχο στα φάρμακα και τα χάπια που παίρνετε, τη λήψη νέου φαρμάκου που θα σκληρύνει τα κόπρανα σας ή θα σταθεροποιήσει την αφόδευση σας, να θέσει τη δυσκοιλιότητα υπό έλεγχο αν αυτή είναι μια αιτία, εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους που θα βοηθήσει στην ενδυνάμωση των μυών του πυελικού εδάφους. Οι μυς στο σφιγκτήρα του πρωκτού αποτελούν μέρος των μυών του πυελικού εδάφους, θεραπεία από ένα φυσιοθεραπευτή ή μια νοσοκόμα για την εγκράτεια που ξέρει για τα προβλήματα των μυών του πυελικού εδάφους Αυτό θα μπορούσε επίσης να περιλάβει τη χρησιμοποίηση συσκευών που θα σας βοηθήσουν να κάνετε τους μυς του πυελικού εδάφους να εργάζονται ή επίσκεψη σε ένα κειρούργο ή άλλο ειδικό γιατρό, αν σας παραπέμψει ο γιατρός σας.

Για τους ανθρώπους με άνοια ή σύγχυση

Απότα με άνοια ή σύγχυση μπορούν να μην αισθάνονται, ή να αναγνωρίζουν, την ανάγκη να εκκενώσουν το έντερο τους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει στη διαρροή μιας κανονικής αφόδευσης. Συνήθως χρόνος που συμβαίνει αυτό είναι μόλις μετά από ένα γεύμα, συχνά μετά το πρωινό. Η παρακολούθηση των εντερικών συνηθειών ενός ατόμου για ένα χρονικό διάστημα μπορεί να βοηθήσει να διαφανεί ένα πρόγραμμα ρουτίνας των εντερικών συνηθειών. Επίσης, η παρακολούθηση της συμπεριφοράς μπορεί να βοηθήσει στην αναγνώριση του πότε θα προκύψει μια εντερική εκκένωση και τότε το άτομο θα μπορεί να οδηγηθεί στην τουαλέτα έγκαιρα.

Ζητήστε βοήθεια.

Ειδικευμένες νοσοκόμες είναι διαθέσιμες αν καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο 1800 33 00 66.* (Δευτέρα έως Παρασκευή, μετά τις 8.00μ. και 8.00μ. Κανονική Ήμερα Αναπολικής Αυστραλίας) για δωρεάν: Πληροφορίες, Συμβουλές & Φυλλάδια. Αν έχετε δυσκολία στην ομιλία ή την κατανόηση των Αγγλικών μπορεί να έχετε πρόσβαση στη Γραμμή Βοήθειας μέσω της δωρεάν Τηλεφωνικής Υπηρεσίας Διερμηνεών στο 13 14 50. Το τηλέφωνο θα απαντηθεί στα Αγγλικά, για αυτό παρακαλούμε καθορίστε τη γλώσσα που μιλάτε και περιμένετε στο ακουστικό σας. Θα σας συνδέσουν με διερμηνέα που μιλά τη γλώσσα σας. Να πείτε του διερμηνέα ότι θέλετε να καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο 1800 33 00 66. Περιμένετε στο τηλέφωνο για να συνδεθείτε και ο διερμηνέας θα σας βοηθήσει να μιλήσετε με τη σύμβουλο νοσοκόμο για την ακράτεια. Όλες οι κλήσεις είναι εχέμυθης φύσης.

* Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα χρεώνονται με τις ισχύουσες τιμές.